Domingo 12 de enero del 2025

el Popular

www.elpopular.pe

S/ 1.00

DELINCUENTES PUBLICAN IMÁGENES DE SALVAJE ATAQUE EN REDES SOCIALES

BALEAN POLLERÍA LLENA DE CLIENTES





- Extorsionadores en moto quieren obligar a dueño de negocio en Los Olivos que pague cupo de S/50 mil para no ser asesinado.
- Dispararon cinco veces y de milagro nadie resultó herido. PÁGINA 2

- Oficiales se apoderaron de 50 mil balas y pagos se hicieron por Yape. PÁG. 4

ROBAN AL EJÉRCITO

"ESA RATA"

- Pamela López canta canción cuyas letras -dicen- es indirecta a Cueva. PÁG. 8

DELINCUENTES EN MOTO INTENTAN EXIGIR A DUEÑO PAGUE CUPO DE S/50 MIL

Disparan contra pollería

◆ En el momento del ataque, el local en Los Olivos estaba lleno de comensales y por suerte nadie salió herido.

◆ Maleantes grabaron atentado y lo publicaron en redes sociales.

Lin Chamba/Carlos Lara

LA FACHADA DE LA POLLERÍA ATACADA POR LOS EXTORSIONADORES EN LOS OLIVOS.

La delincuencia no cree en nadie y tampoco teme dañar a inocentes ciudadanos, con tal de conseguir dinero mal habido.

De otra manera no se puede explicar que, delincuentes a bordo de una motocicleta desataron el pánico al disparar contra la pollería Salazar, en el cruce de las avenidas Universitaria y Marañón en Los Olivos.

El salvaje ataque ocurrió mientras el local estaba lleno de clientes, para generar temor entre los presentes y así obligar a los dueños a pagar cupo para no tener que sufrir represalias.

Según los propietarios del establecimiento, el atentado responde efectivamente a una amenaza extorsiva en la que los criminales exigen el pago de 50 mil soles, con la condición de que solo así ellos y sus familiares podrán mantenerse con vida, de lo contrario, nada asegura que "no les pase nada".



IMAGEN QUE GRABARON Y PUBLICARON LOS MAFIOSOS AL CUANDO DISPARARON CONTRA EL NEGOCIO.

EN VIVO Y EN DIRECTO

El ataque a la pollería Salazar fue grabado y en seguida difundido por los delincuentes a través de las redes sociales para dejar sentado que su amenaza "no es juego".

Las imágenes muestran a dos hampones en moto, entre ellos, uno de polera ploma, que llevaría un arma, que podría ser una mini Uzi, y en pleno recorrido a velocidad del vehículo, cinco veces aprieta el gatillo contra el negocio, que según testigos, en ese momento estaba lleno de clientes de todas las edades.

Al mismo tiempo se ve en las imágenes que en la calle, en el mismo momento del ataque, transeúntes aparecen sin imaginar lo que estaba por ocurrir.

De pronto, escuchan los balazos y corren a ponerse a buen recaudo, mientras que los maleantes aceleran y se pierden por las calles de Los Olivos.

Este tipo de extorsiones se ha convertido en una alarmante tendencia que afecta a comerciantes en distintos puntos de Lima. ▲

FALSO PASAJERO DISPARÓ DENTRO DE CÚSTER

Asesinan a chofer



CONDUCTOR SE HABRÍA NEGADO A PAGAR CUPO

Un nuevo atentado contra transportistas se registró en San Martín de Porres. Un conductor de la empresa de transporte Nor Lima fue asesinado dentro de la cúster que manejaba como resultado de la negativa del gremio a pagar cupos por extorsión. La víctima fue atacada a balazos cerca de la zona conocida como Cerro Candela en la jurisdicción. El asesinato del transportista se dio el mismo día en que terminó el estado de emergencia declarado en distritos de Lima y Callao. Testigos del ataque indicaron que un delincuente se hizo pasar por pasajero y disparó contra el conductor más de cuatro veces dentro del vehículo. La víctima, identificada como Mario, de 35 años, fue trasladado de emergencia al hospital Cayetano Heredia, pero debido a la gravedad de las heridas murió en el trayecto. ▲

SON DE LOS GALLEGOS DE LIMA NORTE

Atrapan a 7 maleantes



SE DEDICABAN A LAS EXTORSIONES Y AL SICARIATO

La Policía Nacional, junto con la Brigada Especial contra la Criminalidad de San Martín de Porres, capturó a siete sujetos que conforman la banda criminal Los Gallegos de Lima Norte, dedicada presuntamente al sicariato, extorsión y préstamos gota a gota. La intervención ocurrió en la av. 25 de Enero, en el cruce con la Panamericana Norte de dicho distrito. Los intervenidos son Robert Figueroa, Enderson Navas Torres (24), Jhonny Díaz Pineda (29), Joaquín Alvarado Camacho, entre otros. ▲

el Popular
Sábado 12 de enero del 2025
Año 40 | Nº 14 792
Director (e): Carlos Sólimo Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

VÍCTIMA MORTAL ERA EX SUBPREFECTA DE LA REGIÓN

Atropello masivo en Jauja deja un muerto y cinco heridos

✦ Conductor se dio a la fuga en el propio vehículo y la PNP está tras sus pasos.

Carlos Lara pernia



VEHÍCULO, SEGÚN LOS TESTIGOS, SE DESPLAZABA A EXCESIVA VELOCIDAD.

JAUJA. Nuevamente las pistas volvieron a teñirse de sangre. Esta vez, un irresponsable conductor ocasionó un atropello masivo que dejó un muerto y cinco heridos en el distrito de Parco, provincia de Jauja, en la región de Junín.

La víctima que falleció en el acto, debido al fuerte impacto es la ex subprefecta, Jacky Andia González, de 41 años. Su cuerpo quedó a un lado de la vía pública hasta la llegada del Ministerio Público para su levantamiento.

Agentes de la Policía informaron que el accidente ocurrió la madrugada de ayer a las 2:00 a.m., en el kilómetro 72+800 de la carretera en el centro poblado de Ullusca, cuando la ex subprefecta volvía a su vivienda junto con sus familiares.

En ese momento fueron embestidos por un vehículo que iba a excesiva velocidad y cuyo conductor, quien habría estado ebrio, se dio a la fuga en vez de auxiliar a las personas atropelladas.

HERIDOS GRAVES

La Policía de Carreteras de Acolla llegó al lugar para auxiliar a los cinco heridos, quienes fueron trasladados al hospital Domingo Olavegoya, donde quedaron internados, varios de ellos se encuentran con pronóstico reservado.

Familiares de la víctima y de los heridos exigen la captura inmediata del conductor para que sea entregado a la justicia y sancionado por su mala acción. ▲

Cámaras claves

La Policía viene recopilando las imágenes de las cámaras de seguridad de la zona para dar con la placa del vehículo y la identidad del chofer.

POR DESALOJO VIOLENTO A SU EX PAREJA

Denuncian a ex ministro

Jorge Chávez Cresta, ex ministro de Dina Boluarte, fue denunciado por su ex pareja Tamara Gutiérrez, por desalojo violento.

Gutiérrez llegó a la comisaría de Chorrillos para explicar que el ex funcionario de Dina Boluarte entró a su casa con apoyo de otras personas y que una de ellas la golpeó.

Este acto se produjo el pasado viernes pese a que Gutiérrez contaba con una orden judicial de impedimento de acercamiento en contra de Chávez Cresta.

La ex conviviente de Chávez Cresta refiere que viene siendo víctima de amenazas, recibiendo mensajes de textos intimidantes. Incluso, vehículos llegaron a exteriores del lugar donde habita, realizando grabaciones. ▲

EN CORTO



ESTAFAN A FUTBOLISTA DEL FBC MELGAR

AREQUIPA. Un futbolista de FBC Melgar, cuya identidad se mantiene en reserva, fue estafado por 240 mil soles. El jugador denunció ante la Policía a Wilson V.P., futbolista de Nacional FBC de Mollendo, y Braulio R.Q. a quienes les prestó dicha cantidad para emprender un negocio de venta de repuestos a la minera Cerro Verde, sin embargo, no le dan razón del dinero. (C.L.P.)



MUJERES CASI SON ARROLLADAS POR MÁQUINA

Dos humildes mujeres, que se ganan la vida vendiendo emoliente y churros, se salvaron de morir. Ambas casi son arrolladas por una retroexcavadora, que se despistó en la av. Unión Jicamarca, a la altura del paradero A1. Al escuchar el ruido del vehículo que se acercaba, lograron huir. Sus carritos en los que venden sus productos quedaron destruidos. (C.L.P.)

FUTBOLISTA ES ACUSADO POR SU EX PAREJA DE AGRESIÓN

SE PRESENTÓ EN INSTITUTO DE MEDICINA LEGAL

Deza reapareció y pasó evaluación psiquiátrica



Jean Deza reapareció tras la denuncia de su ex pareja, Gabriela Alava, quien lo acusa por agresiones físicas, ocurridas el pasado 1 de enero.

El futbolista se hizo presente en el Instituto de Medicina Legal, en La Victoria, como parte de la investigación preliminar en su contra.

Se supo que Deza pasó una evaluación psiquiátrica como parte de la investigación preliminar que se encuentra a cargo del Tercer Despacho de la Segunda Fiscalía Especializada en violencia contra la Mujer y un equipo especial del Depincri San Miguel.

"La gente que me conoce sabe qué corazón tengo", dijo Deza. En tanto, su abogado al ser abordado refirió en voz alta: "No sería correcto que una persona sea acusada o sentenciada por un delito y que la pena sea hasta 20 años de pena efectiva de la libertad". (C.L.P.) ▲

JOVEN FUE BALEADO EN UN LOCAL DEPORTIVO

Lo acribillan en cancha



CRIMEN EN LA LIBERTAD.

TRUJILLO. La provincia de Virú, en la región La Libertad, vuelve a ser escenario de un violento crimen. El joven Diógenes Andrés Alayo Layza, de 24 años, perdió la vida al ser acribillado a balazos dentro del local deportivo Full Vaso, en la carretera Panamericana Norte, en el distrito de Chao.

El ataque ocurrió cuando la víctima observaba un partido de fútbol. Testigos relataron que un hombre ingresó al establecimiento y tras identificar a Alayo Layza se le acercó y, sin mediar palabra, le disparó tres veces en el pecho. El joven falleció cuando era trasladado al hospital. (Valeria Tosso/Sergio Verde) ▲

OFICIALES DE ESA MISMA INSTITUCIÓN ESTÁN COMPROMETIDOS EN EL ESCÁNDALO

Roban 50 mil municiones al EP

✚ El pago se habría hecho por Yape y proyectiles habrían ido a parar a manos de delincuentes de Ecuador.

Omar Lozano

La captura del teniente del Ejército, Christian Revilla Barzola y otras dos personas implicadas en el hallazgo en La Victoria de 3600 municiones de marca MGP y de fabricación nacional para fusiles de guerra, trajo un testigo clave que cuenta su verdad sobre lo sucedido.

Se reveló que el subteniente del Ejército, Marco Píucar Yaguno de 27 años, reveló ante la Fiscalía y los agentes del Depincri, que sustrajo no solo las 3600 municiones incautadas, sino que en realidad fueron más de 50 mil y habrían terminado en manos de organizaciones criminales de Ecuador.

"El 5 de enero me encontraba al interior de las instalaciones militares de la Primera Brigada de Fuerzas Especiales. Fui al dormitorio del teniente Henry Ramírez sacando la llave del almacén de municiones que se encontraba en el ropero del teniente", admitió en un principio.

"Me dirigí al almacén con una mochila a bordo de mi bicicleta. Abrí la puerta del almacén de donde retiré la cantidad de 2000 cartuchos. Los introduje a mi mochila y los llevé a la Villa Militar Oeste, donde me esperaba el teniente Christian Revilla", agregó Píucar.



HABLA HOMBRE CLAVE EN LA INVESTIGACIÓN DEL TRÁFICO DE MUNICIONES EN EL EJÉRCITO

No está detenido

Pese a esta confesión, el subteniente Píucar no fue detenido de manera preliminar, debido a que solo existe esta medida cuando hay flagrancia. "Estoy muy arrepentido por mis actos. Pido perdón a mi Comando porque he fallado y me he sometido a la confesión sincera", expresó.

PAGOS FUERON POR YAPE

El testigo detalló que el teniente Christian Revilla lo estaba esperando a bordo de un auto. Incluso, dijo que la entrega de dinero era por Yape y que esta misma operación la realizó más de una vez.

"El teniente Revilla Barzola me indicó que deje las municiones en la maletera. Y regresé al almacén de donde volví a sacar la cantidad de 1600 municiones. Regresando de igual manera a bordo de mi bicicleta las llevé en la maletera del taxi con una mochila. El teniente Christian Revilla me dijo que luego coordinamos la entrega de dinero", sostuvo.

"En el mes de junio de 2024, sustraje la cantidad de 3000 municiones. En el mes de julio de 2024, la cantidad de 10 mil. En el mes de agosto de 2024, sustraje la cantidad de 15 mil municiones. En setiembre de 2024 sustraje la cantidad de 10 mil municiones. En el mes de octubre de 2024, sustraje la cantidad de 10 mil municiones. Y, en enero de 2025, sustraje 3600 municiones", precisó. (O.L.) ▲



EXIGE SE ACELERE CASO QUE INVOLUCRA A CONGRESISTA JERÍ.

MINISTRA DE LA MUJER

Exigen celeridad para investigar a José Jerí

La titular del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP), Ángela Hernández, pidió una investigación exhaustiva en el caso que involucra al congresista José Jerí Oré, acusado de una presunta violación sexual a una joven de 31 años.

La ministra aseguró que el MIMP ofreció asesoría legal y psicológica a la víctima, y también pidió a las autoridades que investigan el caso celeridad para que esta denuncia no quede impune y se envíe un mensaje contundente contra la violencia de género. "No hay ninguna situación de violencia que pueda ser tolerada y, mucho menos, de un funcionario o funcionarios del Estado", afirmó. (O.L.) ▲

EN 330 DISTRITOS POR LLUVIAS

Estado de emergencia





EN EL DECRETO SUPREMO COMPRENDERÁN LAS TRES REGIONES DEL PAÍS.

El Gobierno peruano declaró el estado de emergencia por 60 días en 338 distritos de 20 regiones del país, incluyendo Lima Metropolitana y la provincia constitucional del Callao, ante el peligro inminente por las intensas lluvias.

El decreto supremo establece que esta medida rige en las siguientes regiones: Amazonas, Áncash, Apurímac, Arequipa, Ayacucho, Cajamarca, Cusco, Huancavelica, Huánuco, Ica, Junín, La Libertad, Lima, Loreto, Moquegua, Pasco, Puno, San Martín, Tacna y la Provincia Constitucional del Callao.

En el documento se señala que la norma tiene como finalidad ejecutar acciones para la reducción del muy alto riesgo existente, así como mitigar los efectos negativos del fenómeno climático y actuar de manera coordinada. (O.L.) ▲



DESTACÓ QUE PRIORIZARÁN LOS DERECHOS Y BENEFICIOS DE LOS POLICÍAS

BOLUARTE PIDE QUE NO SE LE HAGA JUICIOS

Defiende a los policías

La presidenta de la República, Dina Boluarte, afirmó que la justicia no puede criminalizar a los policías que valientemente defienden a los ciudadanos, por lo que su gobierno reforzará el área de la defensa legal de la PNP para revertir esta situación que dificulta la acción policial.

"Tenemos que trabajar para garantizar la tranquilidad jurídica en el accionar de nuestra policía. Basta ya de criminalizar la intervención de quienes luchan por la paz y el orden", expresó.

La mandataria anunció que el Gobierno está impulsando acciones para que se asimilen abogados a la institución policial, con el objetivo de brindar un respaldo legal, moral e institucional a los custodios del orden. (O.L.) ▲

ADIÓS AL ALQUILER INFORMAL

Multarán a arrendatarios si no cumplen con requisito

✦ Nuevas medidas exigen el registro obligatorio a ciudadanos extranjeros.



MIGRACIONES IMPLEMENTÓ NUEVAS MEDIDAS PARA CIUDADANOS EXTRANJEROS.

El Gobierno peruano dispuso nuevas medidas para aquellas personas que tengan un negocio de hospedaje o brinden un servicio de alquiler. En ese sentido, es fundamental cumplir para evitar multas o sanciones.

Los hospedajes y arrendadores están obligados a registrar a los ciudadanos extranjeros en la plataforma virtual gratuita proporcionada por la Superintendencia Nacional de Migraciones.

Esta medida busca fortalecer el control migratorio y mejorar la seguridad nacional. Aquellos que no cumplan con esta normativa recibirán sanciones que superan los S/10,000, equivalentes a 2 UIT.

Igualmente, se debe solicitar la entrega de documentos actualizados que validen la identidad de los extranjeros. Para los turistas, se requiere la presentación del pasaporte, mientras que aquellos que residen en el país deben presentar el Carné de Extranjería. (O.L.) ▲



Verificar con Migraciones

Además, la norma pide facilitar el acceso a la Superintendencia Nacional de Migraciones para llevar a cabo labores de fiscalización y verificación migratoria.

MENOR DE CUATRO AÑOS LLEGÓ DESDE PUNO

Será atendida en el INEN



PEQUEÑA FUE TRASLADADA A LIMA.

Katalelia Vilcanqui ya se encuentra en Lima, tras la denuncia pública hecha por su madre a través de RPP, hace algunos días.

La menor fue trasladada al Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas (INEN).

La paciente de cuatro años fue trasladada vía aérea desde Puno a Lima para ser tratada en un hospital de mayor complejidad.

La niña padece tumor de mediastino y un derrame pleural bilateral, por lo que necesitaba ser atendida de manera urgente en un establecimiento de salud especializado.

Sin embargo, ningún hospital limeño aceptaba la referencia enviada por el Hospital Regional Manuel Núñez de Puno. (O.L.) ▲

EN CORTO

TEMBLOR DE MAGNITUD 4,1 REMECIÓ LIMA

Lima fue remecida por un sismo de magnitud 4,1, según el reporte del Instituto Geofísico del Perú (IGP). Se informó que el epicentro del movimiento telúrico, ocurrido a las 6:53 a.m., fue a 46 km al noreste de la provincia de Huaral, teniendo una profundidad de 98 km y una intensidad de grado III. Hasta el momento las autoridades no reportaron sobre algún herido o daños materiales tras el temblor que remeció a la capital limeña el último sábado. (O.L.)

GRAVE DENUNCIA CONTRA COMERCIANTES

Utilizan hidrógeno y no helio para inflar globos



MUNICIPALIDAD CONFIRMA QUE TOMARÁ CARTAS EN EL ASUNTO.

Un grave problema podría estar muy cerca de nosotros sin siquiera advertirlo. Es que aquellos globos inflados con supuestamente helio para decorar las fiestas de cumpleaños podría no serlo.

Se informó que en algunos lugares en Magdalena venden estos productos con hidrógeno en vez de helio, engañando a los usuarios y poniéndolos en riesgo económico y la salud de los consumidores.

Tras esta denuncia, la municipalidad de Magdalena informó que envió un oficio a la Digesa para poder realizar un operativo en conjunto que permita sancionar a los comercios que vendan hidrógeno en vez de helio y así salvaguardar la vida de los usuarios. (O.L.) ▲

PORTAL EN ESPAÑOL ANALIZA EL PRESENTE DE DICTADOR VENEZOLANO

Maduro pasa por una "crisis terminal" y mandato "débil"

✦ También afirma que oposición obtuvo derrotas y victorias en su afán de estos días.



ASEGURAN QUE PODER DE MADURO SE DEBILITA CADA VEZ MÁS.

LONDRES. Mucho cambió Venezuela durante el último año. Hay grandes diferencias entre este tercer mandato de Nicolás Maduro, que empezó el viernes, y los dos anteriores.

"Paradójicamente, tanto la oposición como el chavismo obtuvieron derrotas y victorias en estos dos días", expresó Juan Gabriel Tokatlián, analista político, en referencia a que unos no lograron sacar a Maduro, pero lo dejaron en evidencia, y los otros "resisten una crisis que parecía mortal", pero no pudieron desaparecer su aislamiento y debilitamiento, escribió el portal de noticias BBC News Mundo.

Según el medio en español financiado por el Gobierno británico, en efecto, el dictador venezolano sobrevive a una "crisis terminal", pero ahora afronta "más débil y aislado su tercer mandato". ▲

EN CORTO

DENUNCIA DESAPARICIÓN DE DIRECTOR DE ONG

CARACAS. Mabel Calderín, esposa de Carlos Correa, director ejecutivo de la ONG venezolana Espacio Público, denunció su desaparición a través de un video. "Exijo que me informen del paradero de él. Fue sometido a una desaparición forzosa", dijo Calderín. "No ha sido posible establecer comunicación. Según testigos, fue interceptado en el centro de Caracas por presuntos funcionarios encapuchados. Exigimos al Estado que aparezca sano y salvo", dijo Espacio Público. (CNN)

AFIRMA PRESIDENTE ELECTO EDMUNDO GONZÁLEZ

"Nicolás Maduro se autocorona dictador"



ENVIÓ UN MENSAJE A SUS COMPATRIOTAS EN EL MUNDO.

SANTO DOMINGO. El presidente electo de Venezuela, Edmundo González Urrutia, se dirigió al pueblo venezolano y a la comunidad internacional respecto a la toma de mando ilegítima de Nicolás Maduro, y aseguró que se encuentra cerca de su país a la espera de poder entrar de manera segura para asumir el gobierno.

"Maduro ha violentado la Constitución y la voluntad soberana de los venezolanos expresada el 28 de julio. Consuma un golpe de estado y se autocorona dictador. No lo acompaña el pueblo, no lo acompaña ningún gobierno que se respete como democrático, solo los dictadores de Cuba, El Congo y Nicaragua", indicó González. (CNN) ▲

LESLIE MOSCOSO

DEJA LA COMEDIA PARA EJERCER COMO ABOGADA

✦ Animadora cambiará los sets de televisión por los tribunales para trabajar en su profesión.
✦ A sus 41 años roba suspiros, pero dice no a galanes de redes sociales.

Mario Palacios O.

A sus 41 almanaques, la actriz cómica dice estar en su mejor momento en la comedia. Pese a ello, hará un alto a su carrera artística para sacar su título como abogada y ejercer su profesión. De esa manera le dirá adiós a los programas humorísticos.

—Anunciaste que no seguías en La casa de la comedia, pero te presentaron para la temporada 2025.

—En realidad, mi contrato ya culmina a fin de mes. Ya tomé la decisión, tengo unos proyectos postergados mucho tiempo, me están convenciendo para que me quede, yo soy feliz acá. Pero estoy algo triste, ya tomé la decisión, siento que debo respetar mi decisión.

—Dejarás el humor entonces, ¿eso es definitivo?

—Es definitivo, tengo tantos proyectos con mi carrera. No por algo estudié Derecho tantos años, ahora quiero titularme y mi profesión no sería compatible con la comedia a futuro. Pero seguiré ligada al arte, conduciendo un programa en YouTube para emprendedores y animando eventos.

—Jóvenes actrices te ven a ti como referente de la comedia.

—Les agradezco su cariño, la verdad, no soy egoísta. Si llegan chicas nuevas, yo les aconsejo, les ayudo y repasamos los guiones. Algo bueno hice todo este tiempo, además, yo me siento regia.

—Luces una envidiable figura.

—Gracias, yo me siento bien. Cumplí 41 años, digan lo que digan, yo me siento regia, me veo regia. Muchos no sacan mi edad, puedo decir algo, a los 40 se disfruta más la vida, en todo sentido.



SIENTE QUE YA ES TIEMPO DE INICIAR UN NUEVO CAMINO.

Sola y sin compromiso

La actriz cómica roba suspiros en redes sociales por su cuidada figura. Ella no hace caso a los galanes de redes sociales, está enfocada en trabajar y sus hijos. "Te dicen cosas bonitas en redes sociales, pero ahora estoy soltera", indicó.

CLAUDIA SERPA

DEFIENDE A GABRIELA DE FALTOSO COMEDIANTE

◆ Cantante destruye al "Cacash" por atrevido.



Furiosa está la cantante porque un comediante conocido como "Cacash" se refirió a su hermana de manera denigrante en un canal de YouTube, cuando contaba un chiste sobre perros. La rubia lo destruyó y lo tildó de ignorante.

"La verdad es que ya estamos hartos. ¿Qué tiene la gente en la cabeza para insultar gratis a otra persona? ¡Suelten a mi hermana ya! Ella no merece nada de esto. Acuérdate que saliste de una mujer, pedazo de ignorante. Y lo peor es que se refiere de una forma tan vulgar y baja a una mujer trabajadora y buena. ¡Basta ya!", expresó.

Como se recuerda, Gerardo García, conocido como "Cacash", hizo un comentario considerado denigrante hacia Gabriela Serpa, durante su participación en el podcast Good Flow la semana pasada. Su mala broma fue censurada por los cibernautas, el humorista tuvo que salir a pedir disculpas. (M.P.) ▲

CAPEMUSICA

PREMIARÁ A MEJORES

◆ En el Ministerio de Cultura a fines de enero.

La Cámara Peruana de la Música anunció la segunda edición de los Premios Capemusica 2025. Intérpretes, compositores y productores en diversas categorías, formarán parte de la ceremonia que se realizará este 30 de enero en el auditorio Los Incas del Ministerio de Cultura.



El año pasado fueron premiados Miki González, Leslie Shaw, Álvaro Rod, Ammy Gutiérrez, entre otros.

De esta manera, se disputarán premios al Mejor artista de cumbia, Mejor artista de salsa, Mejor artista de rock & pop, Mejor artista andino, entre otros. (M.P.) ▲

PAMELA LÓPEZ

"ESA RATA A NADIE LE IMPORTA"

◆ Trujillana aparece en videoclip cantando con Marisol y Leslie Shaw. ◆ Según cibernautas, letras de la canción son indirectas para Cueva.

Mario Palacios O.

Pamela López no se cansa de facturar, esta vez debutó como cantante junto con Marisol y Leslie Shaw con la canción *Dile que no*, a ritmo de cumbia. En el videoclip se aprecia a la trujillana lanzando a la basura la pelota y chimpunes, en alusión a Christian Cueva.

En una escena inicial, aparece junto con Marisol y Leslie Shaw en una piscina, donde dice: "Amigas, no saben quién vino ayer", despertando la curiosidad de sus compañeras.

El tema tiene como mensaje el empoderamiento, en el que le cantan a las personas que traicionan a su pareja. "Por la calle, por tramposo, no le creas por mentiroso. Que se vaya con la otra. A esa rata, nadie le importa", dice el coro y muchos cibernautas indican que es un mensaje para Cueva.

Y para que no queden dudas, en una parte final del video Pamela aparece botando a la basura chimpunes y pelota, que serían de Aladino.

ANIMA, CANTA Y ENCANTA

De esta manera, López está en modo Shakira, que después de la traición de Cueva se dedica a facturar. Es el tercer videoclip en el que aparece. Antes fue la musa de la orquesta *Caballito* y su *Sabor de Habana*, luego con la orquesta *Candela*, y ahora no solo aparece en el videoclip de *Dile que no*, también canta junto con la Faraona de la Cumbia y Leslie Shaw.

"Mujeres, no reciclen lo que tiraron a la basura...", posteó ayer la todavía esposa de Christian Cueva en Instagram, que tuvo como fondo la cumbia que lanzó con la chiclayana y la Barbie de la Cumbia. ▲

Dile que no! fuera de aquí
Dile que no que no

"Yo la veo regia (a Pamela López), todos pueden facturar". Leslie Shaw.

A favor de las esposas

La Faraona de la Cumbia es ... de la familia, en más de una ocasión dejó en claro que canta siempre a las esposas, no a las amantes. "Yo le canto a las esposas, a las mujeres trabajadoras, y ahora nos sale competencia, que también canta a las amantes", señaló.

PAMELA LÓPEZ

CHIKIPLUM

"ME FUI AGRADECIDO CON JB"

◆ Quedó en buenos términos con Jorge Benavides y no descarta trabajar con él a futuro.

No se fue peleando. José Luis Ríos, el popular Chikiplum, aclaró no haberse ido de JB en ATV por la puerta falsa, para regresar a la Casa de la comedia. Todo lo contrario, está agradecido a Jorge Benavides. No descarta volver a trabajar a futuro con el destacado comediante.

—¿Es cierto que JB pidió para renovar exclusividad a su elenco y no trabajar en plataformas digitales?

—Las conversaciones que tiene el artista con cada producción solo ellos lo saben. Se puede especular y decir muchas cosas, puedo decir que abrió una nueva etapa en mi carrera y volví donde me dieron la oportunidad como comediante.

—Entonces no te fuiste molesto de ATV.

—No, siempre estaré agradecido, no solo con el señor Jorge Benavides, sino con Carlos Álvarez, Ernesto Pimentel, con quienes trabajé antes. Siempre dejo una puerta abierta para volver más adelante.

—Se te vio nervioso en tu presentación en La comedia de la comedia.

—Sí, estaba nervioso porque cuando dejé la casa de la comedia dijeron cosas en las redes sociales que me dolió, pero ya pasó. Ahora estoy contento. (Mario Palacios) ▲



AHORA HARÁ DE LAS SUYAS EN PROGRAMA CÓMICO DE YOUTUBE.

LOS ARDILES

LE CANTARÁN AL AMOR

Un duelo de boleros y valses alistan Los Ardiles junto con Los hermanos Castro, en el show que alistan para el Día de los Enamorados, en el que dejarán en claro que la música romántica sigue vigente.

"La música romántica nunca pasará de moda, por eso el bolero sigue vigente, hay valses románticos, qué mejor los temas de Escajadillo y Mario Cavagnaro, esos tienen que ir de todas maneras", indicó Manuel Ardiles.

Con más de 40 años de trayectoria musical, los Ardiles admiten haber tenido que reinventarse para mantenerse vigentes. "Las plataformas digitales son nuestros aliados para seguir difundiendo buena música", indicaron.



LOS HERMANOS ARDILES.

El show Encuentro valses y boleros 14 de febrero será en el Centro de Convenciones La Flor de la Canela en La Victoria. ▲



- Habrá preventa para socios y quienes compraron entradas para la Noche Crema.
- Ingresos serán para obras del CAR.

Carlos Lara Porras

‘U’ DIO DETALLES DEL PARTIDO CON INTER DE MESSI

Noche de gala

Una fiesta Monumental es la que se vivirá el miércoles 29 de enero en el partido amistoso que disputará Universitario ante el Inter de Miami de Lionel Messi en el coloso de Ate.

El club crema dio a conocer detalles de dicho encuentro que marcará un hito en nuestro país, en cuanto a los espectáculos deportivos.

Mediante un comunicado, Universitario explicó que "la organización del espectáculo deportivo y la venta de entradas están a cargo exclusivamente de la productora Sound Music Entertainment y Long Play Entertainment".

El club crema también dio a conocer una buena noticia para sus socios y quienes compraron sus entradas para la Noche Crema, donde la 'U' se medirá con la selección de Panamá el 26 de enero. Se supo que habrá un beneficio exclusivo de preventa para los "Socios Cremas, Socios Adherentes y para los que adquirieron entradas para la Noche Crema 2025".

AL ESTILO SUPER BOWL

El club crema informó que habrá un show artístico en el entretiempo del partido. "Por primera vez en la historia del fútbol peruano, un evento deportivo contará con un espectáculo de medio tiempo al estilo Super Bowl. Habrán reconocidos artistas nacionales e internacionales como la banda argentina "La T y la M", acotó.

Universitario informó también que el ingreso que obtenga el club "serán destinados a la mejora de nuestro Centro de Alto Rendimiento (CAR), un paso significativo en nuestro esfuerzo continuo por potenciar el desarrollo de nuestras divisiones menores".

Messi vendrá con guardaespaldas

La presencia de Lionel Messi en nuestro país para enfrentar a Universitario, el 29 de enero en el Monumental, generó gran expectativa en los hinchas de Universitario y del fútbol.

Se supo que la Pulga vendrá a Lima con su guardaespaldas personal, Yassine Cheuko, ex integrante de las Fuerzas Armadas de Estados Unidos, quien lo acompaña a todos lados y lo protegerá del asedio de cualquier aficionado en nuestra capital.

Las Garzas, si bien no tienen un avión propio, vendrán a Lima en un vuelo chárter para mayor comodidad del plantel que dirige Javier Mascherano.

El arribo del Inter Miami a Lima sería el 27 de enero y entrenarían el día siguiente en el Monumental para conocer la cancha. (CLP.)

Cremas definieron sus amistosos

Universitario ya tiene definido su calendario de partidos amistosos, de cara al inicio de la Liga 1 y la Copa Libertadores.

El cuadro crema jugará dos partidos en Colombia. El primero será ante el Junior, en Barranquilla, el martes 14 de enero (6:30 p.m.). El otro será ante Once Caldas, en Manizales, el sábado 18 de enero (3:00 p.m.).

De retorno a Lima, la 'U' realizará ante la selección de Panamá el sábado 26 de enero (8:30 p.m.) en la Noche Crema, en el estadio Monumental.

Y finalmente, Universitario se medirá ante el Inter de Miami con Lionel Messi, Luis Suárez, entre otras figuras, el miércoles 29 de enero (8:00 p.m.) en el coloso de Ate.

De otro lado, ayer el cuadro crema jugó un cotejo de práctica ante su reserva en Campo Mar. (C.L.P.)



VOLANTE LLEGÓ PARA JUGAR POR ALIANZA

Ceppelini corazón

● Mediocampista refirió que Barcos influyó para fichar por victorianos.

Carlos Lara Porras



Llegó para ponerse la blanquiazul. El mediocampista uruguayo Pablo Ceppelini ya se encuentra en nuestra capital para ultimar detalles y cerrar su incorporación a Alianza Lima.

"Realmente estoy muy contento y feliz de llegar a Alianza Lima, una institución grande. Llego con mucha ilusión y con ganas de hacer bien las cosas y demostrar el porqué estoy en este gran equipo", fueron las primeras palabras de Ceppelini a su arribo.

"Me motivó el proyecto que me plantearon, los jugadores que tiene, por lo que estuve viendo, veo que cuenta con un gran plantel, un gran entrenador... por eso llego con los mayores de las ilusiones para tratar de pelear en la Copa Libertadores y salir campeón en el torneo local", remarcó.

Ceppelini indicó que Hernán Barcos influyó en su decisión para fichar por Alianza Lima. "Hablé con Hernán, es un amigo mío y sin duda fue uno de los que más me motivó para venir, estoy muy feliz", acotó.

PRESENTACIÓN OFICIAL

Ante un imponente marco, Alianza Lima presentará hoy (3:00 p.m.) a su plantel en la Tarde Blanquiazul ante el Emelec de Ecuador, en el estadio Alejandro Villanueva.

Dicho encuentro marcará el estreno del DT argentino Néstor Gorosito.

También será oportunidad de ver en acción a las recientes incorporaciones como el arquero boliviano Guillermo Viscarra, el defensa argentino Guillermo Enrique y el delantero ecuatoriano Eryc Castillo.

El mediocampista ecuatoriano Fernando Gaibor será baja en este encuentro porque presenta una fractura en la mano derecha. Dicho cotejo marcará también el debut con la blanquiazul de los nacionales Miguel Trauco y Jean Pierre Archimbaud.



Superclásico español

JEDDAH. Real Madrid y Barcelona definen hoy (2:00 p.m. de Perú) en Arabia Saudita el título de la Supercopa de España. El cuadro blanco viene de eliminar al Sevilla, mientras que los culés al Athletic Club. Madrid buscará revalidar la corona e igualar al Barcelona que tiene más títulos en este rubro. (C.L.P.)



Peña firmó por el Paok

SALÓNICA. Sergio Peña pasó de manera satisfactoria exámenes médicos y firmó contrato con el Paok Salónica de Grecia hasta junio del 2027.

El cuadro heleno hizo oficial en sus redes sociales el fichaje del mediocampista peruano de 29 años, quien lucirá el dorsal "4" esta temporada. (C.L.P.)



BURNLEY VENCIÓ 3-1 A READING

Sonne debutó con un triunfo

READING. Poco tiempo bastó para que Oliver Sonne hiciera su debut oficial con el Burnley que se impuso 3-1 al Reading por la FA Cup.

El Gringo, quien apenas tiene poco más de una semana con su nuevo club, recibió la confianza del entrenador Scott Parker, quien lo mandó desde el saque como lateral por la derecha y mostró solvencia.

Sonne fue reemplazado en el minuto 87 por Bashir Humphreys.

En cuanto, al partido que se definió en el tiempo suplementario, Lyle Foster (71') y Zian Flemming (100' y 109') anotaron para Burnley que avanzó a los dieciseisavos de final de la FA Cup.

PUNTAZO DE CAGLIARI

Por la fecha 20 de la serie A, Cagliari empató (1-1) como visitante ante el Milan. Álvaro Morata (51') marcó para los locales y Nadir Zortea (55') para el equipo de Gianluca Lapadula, quien estuvo en el banco y no ingresó.

Milan se ubica octavo con 28 puntos y Cagliari en el puesto 18 con 18 unidades. (C.L.P.)



EN EL PUESTO 34 POR ENCIMA DE MÉXICO Y JAPÓN

Liga 1 está bien considerada

No es ninguna broma. La Liga 1 fue considerado dentro de las 50 mejores ligas del mundo. La Federación Internacional de Historia y Estadística del Fútbol (IFFHS) publicó recientemente un ranking de las mejores competiciones de fútbol del planeta, donde nuestro modesto campeonato ocupa el puesto 34.

Así es, la Liga 1 se encuentra por encima de la liga mexicana, chilena y japonesa, que se posicionan en los puestos 36, 37 y 39, respectivamente.

Según el ranking de la IFFHS, la serie A de Italia se ubica en el primer lugar, completando el podio la Premier League (Inglaterra) y LaLiga (España). Lo siguen el Brasileirao (Brasil), Bundesliga (Alemania), Ligue 1 (Francia), Primeira Liga (Portugal), Eredivisie (Países Bajos), Jupiter Pro League (Bélgica) y Liga Profesional (Argentina) que completan el podio. (C.L.P.)

Consejo de oro
Si tu hijo o hija sufre de terrores nocturnos, no es conveniente que lo abraces e intentes tranquilizarlo, pues si lo tocas se puede poner aún más nervioso. Es un sueño profundo en el que no atiende a estímulos externos.



¿Lo haces?
No permitir que tu hijo se quede despierto hasta muy tarde.

Escuela de padres
A la hora de ir a la cama. Crear una rutina a la hora de acostarse para dormir que sea sencilla y relajante.



SE DAN CON MÁS FRECUENCIA HASTA LOS OCHO AÑOS

¿Qué son los miedos nocturnos?

◆ Son normales durante la infancia, no son pesadillas y los pequeños no los recuerdan.



Zenaida Peña H.

La mayoría de niños pasa por los miedos nocturnos. Sin embargo, hay que aclarar que estos no son pesadillas y ocurren antes de caer en el sueño profundo.

¿CUÁNDO OCURREN?
Los miedos o terrores nocturnos son episodios de gritos, miedo intenso y agitación del cuerpo mientras todavía duermes. También conocidos como "miedos del sueño", a menudo los terrores nocturnos ocurren en combinación con el sonambulismo.

Ocurren al principio del sueño, cuando aún no es profundo o hacia el final, a primera hora de la mañana.

Estas fases se denominan de ondas lentas. Son las fases en las que nos recuperamos fisiológicamente.

NO ES UNA PESADILLA
Prácticamente todos los niños los sufren en algún momento de su vida. Se pueden dar a cualquier edad.

A diferencia de las pesadillas, los pequeños no recuerdan nada de lo que les provoca los terrores.

Tampoco se despiertan, aunque lo parezca.

Toma nota: También se dan en adultos, aunque como episodios esporádicos: despiertas a mitad de la noche nervioso y sin saber porqué.



LO QUE DEBES | SABER

¿Cuáles son los síntomas de los miedos nocturnos?

Durante un episodio de miedo o terror nocturno, una persona puede:

-Comenzar con un grito atemorizante.

-Sentarse en la cama y verse asustada.

-Mirar fijo y con los ojos muy abiertos.

-Transpirar, respirar pesadamente y tener el pulso acelerado, la cara ruborizada y las pupilas dilatadas.

-Patear y pegar.

-Ser difícil de despertar y, si se logra, mostrarse confundido.

-Ser difícil de consolar.

-No recordar el suceso a la mañana siguiente o tener pocos recuerdos de este.

-Posiblemente, salir de la cama y correr por la casa o tener una conducta agresiva si se le impide el paso o se le contiene.



¿Se pueden evitar o controlar?

Los momentos estresantes son aquellos en los que el niño los vive como una falta de control: un divorcio, una pelea de los padres o problemas de bullying en el colegio serían ejemplos. En estos casos, se debe intentar ofrecer durante las horas previas al sueño esa sensación de mayor control de la situación, beneficiaría a que el niño vaya más relajado a la cama. Por tanto, hay que intentar evitar la confrontación en los momentos finales del día. Un entorno estable y tranquilo para el pequeño (tanto en casa como en la escuela) y una buena higiene del sueño con horarios y rutinas establecidas pueden ser cosas que le ayuden a mejorar sus noches.

La terapia
Las rutinas de sueño afectan directamente nuestro estado de ánimo, por lo que ciertos hábitos de sueño perjudiciales afectarán de manera negativa nuestro bienestar emocional.



El dato
Existen dos tipos de inteligencia: la fluida y la cristalizada.

El concepto
La autonomía Consiste en la capacidad de tomar decisiones y realizar actividades sin depender de los demás.



ENCUENTRA LOS PLATILLOS MÁS CREATIVOS Y NUTRITIVOS EN EL POPULAR

Cocina unas deliciosas lentejitas con hot dog

✦ Ideal para el almuerzo de los más pequeños. Disponible en el diario de mañana.

Alonso Castañeda Saavedra

Aprende a preparar los platillos más ricos, con pasos sencillos e ingredientes al alcance de tu bolsillo, con el nuevo coleccionable de **el Popular**, **Menú económico** y recetas para negocio.

Son más de 60 comidas, postres y sopas ideales para tus almuerzos o para empezar un negocio culinario. Recuerda que es una receta diferente por día.

UNA RECETA ESPECIAL

Las lentejitas con hot dog son un plato sencillo, pero delicioso que combina dos ingredientes muy comunes en la cocina casera.

Esta receta es ideal para quienes buscan algo rápido, económico y lleno de sabor.

Recuerda que las lentejas son legumbres muy nutritivas y perfectas para combatir la anemia.



Reportero ciudadano

Si quieres reportar un hecho delictivo que viste o del cual eres víctima, mándanos tu denuncia, pruebas o videos a nuestro WhatsApp: 940 000 000. Este número está disponible siempre y **el Popular** listo para investigar. ¡Hagamos un mejor país!

Bien/estar



Dra. Lleymi Oyarce (*)

TIPS PARA DISFRUTAR TUS VACACIONES

Establece expectativas realistas: recuerda que no todo saldrá perfecto.

-Da un espacio para experiencias nuevas y los cambios de planes.

-Asegúrate de dormir lo suficiente y comer antes de empezar tus actividades.

-Disminuye el uso de la tecnología. Asegúrate de tomar tiempo para descansar y relajarte. Conecta con tus seres queridos. -No te sobrecargues con actividades o compromisos. Comunica tus necesidades y sentimientos a los demás. No tienes que decir sí a todos los planes que surjan.

Recuerda que las vacaciones son un tiempo para descansar, relajarte y disfrutar del momento.

* Psicoterapeuta contextual
IG: @psic.lleymioyarce



Arroz a la jardinera con hígado

INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de arroz.
- 4 filetes de hígado de res.
- 1/2 kg. de papa blanca.
- 2/3 de tz. de arveja fresca.
- Una zanahoria mediana.
- 3/4 de tz. de choclo desgranado.
- Una cebollita pequeña.
- Aceite vegetal.
- 1 1/2 cdtas. de ají.
- 1/2 cdta. de palillo.
- Pimienta, comino y sal al gusto.
- 2 cdas. de vinagre.

PREPARACIÓN

Lavar el hígado, sazonar con ajo molido, comino, vinagre tinto y sal yodada; dorar en aceite, agregar agua; hervir. Reservar. Luego, freír en aceite cebolla en cuadritos y ajo molido; condimentar con sal, pimienta y palillo al gusto, adicionar arroz, choclo desgranado, arveja fresca, zanahoria y papa picada en cubitos, cubrir con agua; cocinar a fuego medio. Finalmente, servir el arroz a la jardinera con hígado de res.

Secreto del chef
Resalta el sabor de tu platillo con una fresca y deliciosa ensalada de espinaca y rodajas de tomate.

TIPS TIPS TIPS

1 LA PSICOLOGÍA DE LOS COLORES

Los colores influyen en cómo te sientes. Si necesitas calma, rodéate de tonos azules suaves. Para activar tu energía y motivación, usa colores cálidos como el amarillo o naranja en tu espacio de trabajo. Este enfoque es útil para la decoración del hogar o en nuestra ropa.



2 EXPRESA A TU PAREJA LO QUE SIENTES

Uno de los problemas más habituales es que no sabemos expresar bien lo que sentimos, y lo acabamos manifestando en forma de ataque, reproche o culpa, lo que hace que nuestra pareja se sienta atacada. Es esencial aprender a expresar los sentimientos de una manera correcta para no caer en malentendidos.



3 ROMPE SIEMPRE LA MONOTONÍA

La rutina puede transmitir cierta sensación de seguridad y control de nuestra vida; sin embargo, el exceso de esta puede provocar cierta sensación de tristeza o frustración. Para compensarlo, puedes establecer pequeños cambios en tu rutina diaria como realizar ejercicios, salir a caminar por el parque, etc.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

¿Qué hace un pez en el gimnasio?
Nada.

acertijo

Trajes blancos
¿Por qué los astronautas emplean trajes blancos?

Soluciones de ayer



El acertijo: [illegible]
¿Quién lo dijo?:
Nicolás Copérnico.

Sudoku

		9			7		2	5
1	5		2		8			
	7	8					1	
			1		9			
5	1			2			7	4
			4		3			
	6					1	8	
			5		2		9	6
4	8		9			3		

¿Quién lo dijo?

"El sabio no dice nunca todo lo que piensa, pero siempre piensa todo lo que dice. "



A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Sopa de letras

J	L	P	G	T	E	F	Y	U	S	S	A	C	I	T	P	I	L	E	Q	D	X	K	H
B	O	I	U	R	W	N	B	K	U	Z	V	E	R	T	I	C	A	L	P	Q	D	X	S
F	T	C	G	E	B	S	O	X	O	U	D	L	A	S	R	E	V	S	N	A	R	T	E
Z	P	I	G	F	N	Z	U	V	A	R	R	E	I	T	Y	R	Q	O	G	J	X	H	D
B	N	E	V	O	F	T	M	B	I	R	I	Q	T	U	L	A	X	J	W	O	F	U	S
E	Z	C	R	H	V	D	E	P	K	T	K	H	X	J	D	Y	T	P	O	U	L	N	N
B	G	E	W	I	Q	C	M	S	R	F	C	R	N	O	I	C	C	E	S	Q	E	D	F
X	C	J	T	V	I	A	L	L	I	H	C	U	C	V	Y	P	O	Z	O	C	C	I	K
A	O	L	Q	R	B	F	M	G	S	E	X	A	R	N	Z	S	W	F	U	G	X	E	I
V	C	I	M	E	N	T	A	C	I	O	N	D	Z	T	J	Y	K	A	J	E	P	N	H
G	V	B	I	S	W	N	R	P	I	L	A	R	E	S	S	F	C	U	E	N	E	D	X
P	I	U	V	T	H	W	B	A	L	N	G	Q	O	Z	C	N	F	J	K	E	R	O	R
Y	D	L	C	T	Q	I	B	X	H	V	K	G	E	C	O	S	O	N	F	R	J	M	W
V	T	K	U	T	E	R	R	E	N	O	A	H	J	W	S	X	B	C	N	A	S	F	A
P	M	M	A	P	S	E	L	A	I	C	I	F	R	E	P	U	S	B	R	T	O	E	R
C	U	A	D	T	N	E	N	A	I	B	J	Y	W	F	Q	L	E	G	M	R	D	D	M
Z	V	C	R	S	O	K	Z	R	N	P	E	U	A	O	F	D	B	L	S	I	N	M	A
T	H	I	A	Q	G	R	W	I	H	Q	N	L	E	G	S	I	M	R	O	Z	A	O	D
W	C	R	D	B	I	V	E	O	Y	G	P	Y	T	X	H	E	E	V	W	S	L	F	O
O	J	C	A	I	M	S	C	S	X	B	N	Y	U	T	T	B	C	W	L	Q	B	I	O
Z	G	U	S	H	R	X	R	F	E	C	P	M	A	E	T	E	R	O	N	F	O	M	A
K	W	L	V	G	O	H	J	L	A	Z	E	B	A	C	U	W	R	B	R	I	K	V	Z
S	R	A	D	G	H	E	P	X	F	T	M	O	A	H	C	J	Y	N	X	P	L	B	T
K	Y	R	R	S	E	R	A	L	U	G	N	A	T	C	E	R	U	F	A	H	U	Y	B

POZO DE CIMENTACIÓN

- ACERO
- ARMADO
- BLANDOS
- CABEZAL
- CAUCE
- CIMENTACIÓN
- CIRCULAR
- CONSTRUCTIVO
- CUADRADAS
- CUCHILLA
- ELÍPTICAS
- EXTERNA
- GENERATRIZ
- HORMIGÓN
- HUNDIENDO
- PILARES
- POZO
- PROCESO
- PUENTES
- RECTANGULARES
- RÍOS
- SECCIÓN
- SUELOS
- SUPERFICIALES
- TERRENO
- TIERRA
- TRANSVERSAL
- VERTICAL

Consultorio sentimental

Mi pareja no cree en el matrimonio

MELANIE (40). Doctora Cora, esta situación me tiene tensa. Recientemente, mi pareja y yo cumplimos siete años de relación. Nosotros nos conocemos desde la universidad y los primeros años todo era muy bonito. Sin embargo, con el paso del tiempo, hemos hablado sobre los planes. Yo quiero casarme y hacer mi vida a su lado. Pero la negativa viene por parte de él, ya que no quiere casarse, pues piensa que el matrimonio es una farsa y cree que es mejor la convivencia en pareja, ya que el amor es lo más importante. Está de más decir que su respuesta me generó un millón de dudas y una enorme desilusión. ¿Qué hago? No quiero perderlo de ninguna manera.



RESPUESTA

Querida Melanie, comprendo tu malestar, ya que el matrimonio es un paso importante para toda relación. Sin embargo, no todos están listos para asumir ese compromiso. Tranquila, si el amor existe entre ustedes, hallarán la forma de solucionarlo. Suerte.

Dra. Cora Sang / corasang@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Vuelve la comunicación, la afinidad y el deseo entre tú y esa persona que tanto te interesa. Cuidado con sacar a flote temas del pasado, es mejor perdonar antes que continuar con los reproches.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Notarás un estado de depresión en algún familiar y te dedicarás a ejercer un papel protector. Tu compañía y consejos serán claves para su mejoría y para cambiar el ánimo de todo tu entorno.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Romper lo acordado o generar restricciones a tu alrededor no será la manera correcta de mostrar tu inconformidad. Si hay actitudes que te han molestado, será mejor hablarlo directamente.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Están llegando a tu mente las personas correctas que te darían la mano ante la situación que estás pasando. No te conviene dilatar el asunto por temor al rechazo, anímate y recibirás apoyo.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Planificarás una serie de actividades recreativas o intelectuales, pero alguien que te atrae te sacaría de tu enfoque mental con sus mensajes, alterando tu orden interior. Contrólate y sé indiferente.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Darle la espalda a los conflictos como una manera de escapar de ellos no te ayudará a recuperar la calma que esa persona te está quitando. Aún se necesita aclarar cosas del pasado y perdonar.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Recibes buenas noticias luego de tantas tensiones y ajetreos. Por fin podrás dedicarte a cosas que habías descuidado. Es posible que recibas mensajes de alguien que se siente atraído por ti.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Estarías ocultándole cosas a un ser querido por temor a recibir críticas. Esta estrategia no te conducirá a nada; hoy podrían desatarse hilos de cara a transparencia y las consecuencias llegarán.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Una persona importante para ti no está actuando de manera sincera y es posible que esto te genere un grado de resentimiento. Espera un momento oportuno para esclarecer y dialogar.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
No desaprovecharás ni un minuto del día. Culminarás con tus responsabilidades y luego te dedicarás a resolver asuntos que preocupaban a un miembro de tu familia. Habrá armonía.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Luego de ciertas rencillas, sientes que algunos miembros del hogar no te hacen partícipe de actividades grupales. Necesitas mirar dentro de ti, en algunas de tus actitudes hallarás la respuesta.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Cuidado con excederte en descanso cuando tienes pendiente algunas actividades que suma importancia. Luego podrías tener problemas con los tiempos y te arrepentirás por no avanzar.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2810077 ✆ 936098983
@perezalbela

Hierbas para el hígado graso

El uso de hierbas medicinales complementa una alimentación saludable para ayudar a reducir la grasa en el hígado y mejorar su función. Aquí tienes algunas de las más recomendadas:

-Cardo mariano (Silybum marianum): Conocido por su compuesto activo, la silimarina, protege las células hepáticas, promueve la regeneración del hígado y reduce la inflamación. Se consume en cápsulas, extractos o infusiones.

-Diente de león (Taraxacum officinale): Actúa como diurético natural y estimula la producción de bilis, facilitando la eliminación de toxinas y grasas. Se puede tomar como té o extracto.

-Boldo (Peumus boldus):

Favorece la digestión de grasas y mejora el flujo de bilis. Su principal compuesto, la boldina, tiene propiedades antioxidantes y desintoxicantes. Es común en infusiones.

-Alcachofa (Cynara scolymus):

Protege el hígado, reduce el colesterol y mejora la eliminación de toxinas gracias a su contenido en cinarina. Se consume en extracto o como té.

-Menta (Mentha piperita):

Favorece la digestión y la producción de bilis, aliviando la sobrecarga hepática. Se usa en infusiones o aceites esenciales diluido.

-Romero (Rosmarinus officinalis):

Ayuda a mejorar la circulación sanguínea en el hígado y estimula la producción de bilis. Se utiliza en infusiones o como condimento.

-Ortiga (Urtica dioica):

Rica en antioxidantes, facilita la eliminación de toxinas y mejora la función hepática. Se puede tomar en té o extractos líquidos.

Estas hierbas son un excelente apoyo natural para mejorar la función hepática, pero deben complementarse con una dieta equilibrada, ejercicio y evitar el consumo de alcohol y alimentos ultraprocesados.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 6:00 a.m. a 8:00 a.m. por Radio Felicidad
Mar de Salud: www.youtube.com/@MardeSaludTV

LA ÚLTIMA

PEKÍN. Un científico chino, de nombre Xiaoqi, profesor de la Universidad de Tongren, bautizó a 16 nuevas especies de arañas inspirado por canciones de Jay Chou, el popular artista de "Mandopop", subgénero del pop chino.



Compiten por el mejor corte de pelo

RÍO DE JANEIRO. Unos 90 barberos competían para decidir quién sería el mejor en una competencia anual que impulsa las carreras de los ganadores y atrae la atención internacional. Reunidos en un parque del barrio Madureira de Río, los barberos hicieron de las cabezas de los voluntarios su lienzo, tiñendo y rapando el cabello para crear estilos que muestran diseños abstractos o detallados. "Hace 10 años, los barberos eran cosa de la época de mi abuelo, nadie creía en la profesión", afirmó Elisa Nunes, creadora del evento.